

WOCHENBETTBEGLEITUNG



YUJ . AYURVEDA & YOGA

SUTIKA

सुतिका · die Frau im Wochenbett

YUJ.CH



WOCHENBETTBEGLEITUNG

Dein Körper regeneriert sich, Hormone stellen sich neu ein – und gleichzeitig beginnt das Leben mit deinem Baby.

Das Wochenbett gilt als eine besonders kostbare und sensible Zeit. Mit liebevoller Begleitung, Wärme und Fürsorge darfst du ankommen, Kraft schöpfen und dich in deiner neuen Rolle getragen fühlen.

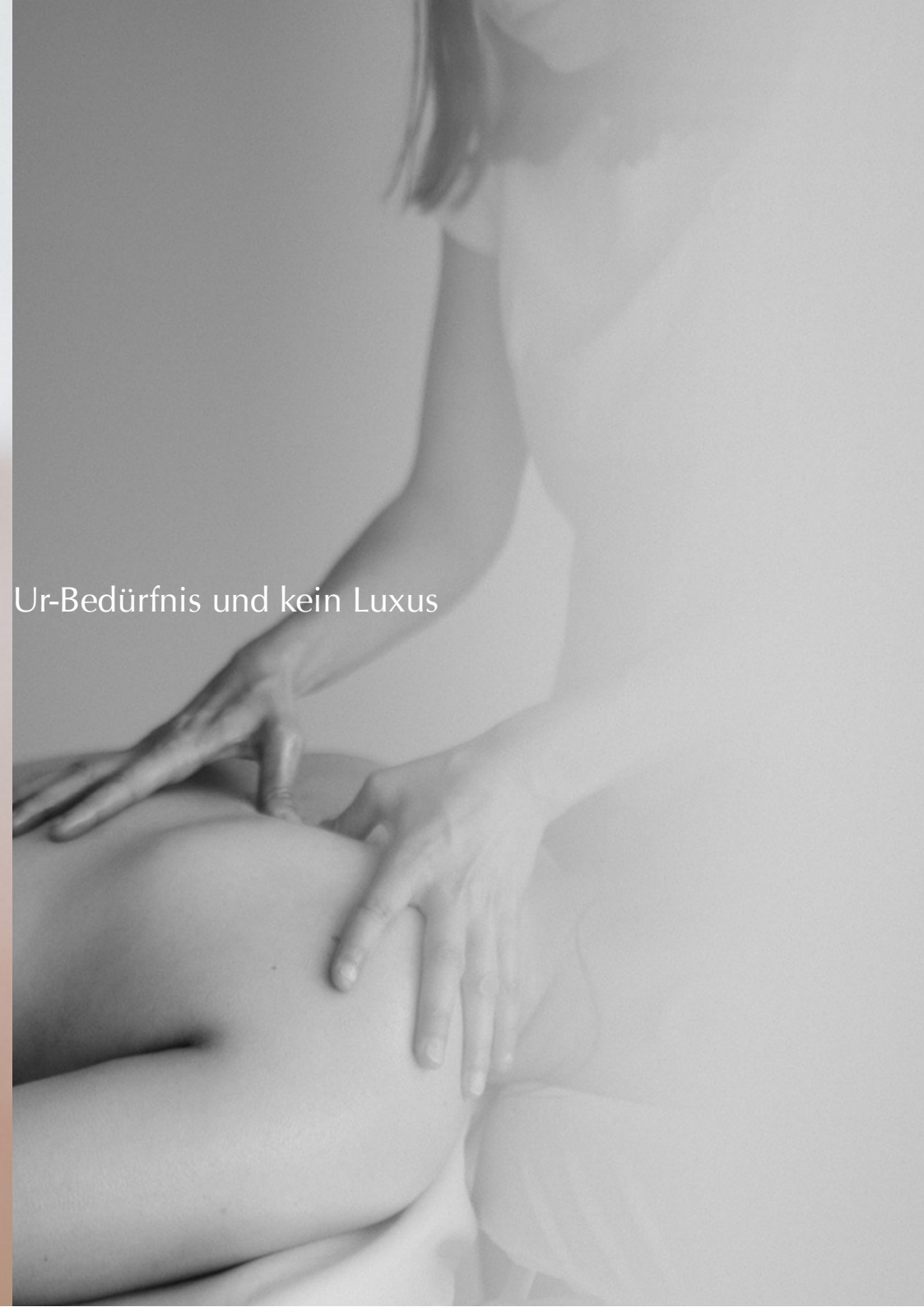
Die Geburt eines Kindes ist ein intensiver Prozess für die Frau. Nach der Entbindung ist sie müde, besonders empfindlich und anfällig. Während der vulnerablen Zeit im Wochenbett empfiehlt der Ayurveda eine spezielle Fürsorge für die Mutter.



Du kümmerst dich um dein Baby – ich kümmere mich um dich.



Wochenbettbetreuung ist ein Ur-Bedürfnis und kein Luxus



WOCHENBETTBEGLEITUNG

Gesundheitliche Notwendigkeit

Der Körper ist nach jeder Geburt in einer ausgeprägten Regenerationsphase. Die Mutter hat das Kind mit Nahrung und Energie versorgt, eine grosse hormonelle Umstellung erlebt und enorme Kraft für die Geburt aufgewendet. Ernährung, Erholung, Lebensstil und Fürsorge in den ersten Monaten nach der Geburt prägen die Immunkraft und Vitalität von Mutter und Kind weit über diese Zeit hinaus. (mehr dazu im Blog-Artikel «Warum das Wochenbett mehr ist als Erholung»)

Schutz vor psychischen Krisen

Die hormonelle Umstellung nach der Geburt und die neue Lebenssituation können psychisch belastend sein.

Prävention statt Probleme

Frühe Unterstützung fördert langfristig die mentale und körperliche Gesundheit der Mutter, was sich auf die gesamte Familie positiv auswirkt.

Geborgenheit statt Überlastung

Sie muss nicht alles allein schaffen. Jemand steht zusätzlich an ihrer Seite, schenkt ihr Halt, hört zu und fängt sie auf – gerade in emotionalen Momenten.

Sanfte Erholung nach grossartiger Leistung

Ihr Körper verdient Ruhe, achtsame Unterstützung und Begleitung während dieser kostbaren Phase.

Weil sie es verdient hat

Wochenbettbetreuung bedeutet Fürsorge, Sicherheit und ein liebevoller Start in einen neuen Lebensabschnitt. Es sind Momente, die uns oft ein Leben lang in Erinnerung bleiben.

WOCHENBETTBEGLEITUNG

Folgende Situationen können sich zeigen, wenn sich Frauen nach der Geburt unsicher, nervös und leer fühlen:

Sie freut sich über ihr Baby und sie fühlt sich gleichzeitig erschöpft. Vielleicht ist sie unsicher in ihrer neuen Rolle, oder ihr Körper braucht nach der Geburt mehr Zeit zum Heilen.

Zwischen Stillen, Schlafmangel und den vielen neuen Eindrücken bleibt oft wenig Raum für ihre eigenen Bedürfnisse.



- Möglicherweise spürt sie noch die Schmerzen der Geburt oder es fehlt ihr die Kraft, sich allein um das Baby und sich selbst zu kümmern.
- Vielleicht fühlt sie sich unsicher in ihrer neuen Rolle als Mutter, weil der Übergang zu schnell ging. Dadurch ist sie verletzlicher und dünnhäutiger als sonst.
- Sie empfindet ein grosses Glück für ihr Baby, und doch kommen im nächsten Moment Zweifel und Sorgen auf.
- Sie kümmert sich rund um die Uhr ums Baby und fragt sich: Wer kümmert sich um mich? Das ständige Geben laugt aus.
- Der Wechsel von der Arbeitswelt direkt ins Wochenbett war heftig und eigentlich hat sie sich den Babyalltag idyllischer vorgestellt.

WOCHENBETTBEGLEITUNG

Du musst diese erste Zeit nicht allein tragen.

Mit meiner Begleitung erhältst du einen geschützten Raum, in dem du dich ausruhen, Fragen stellen und neue Kraft sammeln darfst:

- Trotz den Strapazen fühlst du dich wohl, genährt und gesehen.
- Bei medizinischen Fragen wirst du von Ärzten betreut und zusätzlich mit dem Wissen aus der Naturheilkunde unterstützt.
- Du weißt, dass sich jemand um dein Wohl und deine Bedürfnisse kümmert.
- Du kannst Fragen stellen – an eine Person, die zuhört und nicht wertet.
- Du darfst empfangen, nicht nur dienen.
- Du darfst dich getragen fühlen, damit du loslassen und die erste Phase mit dem Baby genießen kannst.
- Du erhältst Unterstützung, und deine Anliegen müssen nicht vollständig vom Partner getragen werden. Eure Beziehung ist dadurch stabiler.



Die Wochenbett-Begleitung im Überblick

Laufzeit: 8 Wochen

Begleitung während der gesamten frühen Wochenbettzeit –
für mehr Sicherheit, Vertrauen und Erholung.

Persönliches Erstgespräch (online)

Vor der Geburt lernen wir uns kennen und besprechen deine Wünsche und Bedürfnisse für das Wochenbett. Du erhältst Tipps für die Schwangerschaft und Geburt in Bezug auf die Ernährung und Lebensstil. Es ist ebenfalls ein Raum für deine Fragen rund ums Muttersein oder Mutterwerden.

Erreichbarkeit zwischen Terminen

Fragen dürfen jederzeit entstehen. Ich begleite dich auch zwischen den Besuchen via WhatsApp.

6 Hausbesuche

Jeweils 2 Stunden bei dir zu Hause – mit Massage, Gespräch und individueller Begleitung. Momente, in denen du dich gehalten und getragen fühlen darfst. Ich bringe die Liege und alle nötigen Materialien mit.

Persönliche Unterlagen

Rezepte, Tipps und Empfehlungen für eine nährnde und entspannte Zeit nach der Geburt, auf deine individuelle Situation abgestimmt.

Ayurvedische Wochenbettbegleitung

Allgemeine Beratung, Ernährung, Regeneration, Kräuterwissen und Einführung in Babymassage falls erwünscht

Kräuterpräparate

Zur mentalen und körperlichen Unterstützung während des Wochenbetts.

WOCHENBETTBEGLEITUNG

Investition

Wochenbett- BEGLEITUNG

CHF 3'100

8 Wochen · 6 Hausbesuche · rundum begleitet

Individuelle Begleitung

Im Erstgespräch klären wir gemeinsam deine Bedürfnisse, damit ich den Rahmen nach deinen Vorstellungen gestalten kann.

Auf Wunsch integriere ich gerne zusätzliche Behandlungen (gegen Zuschlag).

Zahlung

Zur Reservierung deines Platzes bitte ich um eine Anzahlung von 50 % bei der Anmeldung. Der Restbetrag ist zu Beginn der Begleitung fällig.

Eine vollständige Vorauszahlung bei der Anmeldung ist ebenfalls möglich.

Anmeldung

Idealerweise bereits während der Schwangerschaft. Kontaktiere mich für weitere Informationen oder zur Anmeldung unter nina@yuj.ch

Einzugsgebiet: Küsnacht, Herrliberg, Erlenbach, Meilen, Uetikon am See, Männedorf, Stäfa, Uerikon, Hombrechtikon, Oetwil am See, Uster, Egg ZH, Maur, Rüti ZH, Forch, Zollikon – andere Ortschaften auf Anfrage.

Wer steckt hinter YUJ

Ich bin Nina –zertifizierte Yogalehrerin, angehende Naturheilpraktikerin in Ayurveda-Medizin und Mutter eines Sohnes. Ich habe selbst erlebt, wie intensiv und fordernd die Zeit nach der Geburt ist und wie viel es bedeutet, dabei nicht allein zu sein.

Was mich damals unterstützt hat, waren zudem warme, nährende Mahlzeiten sowie Heilkräuter zu mentaler und körperlicher Stärkung. Die schönen Erinnerungen an die Babymassagen als tägliches Ritual sind mir heute noch präsent. Diese wenigen Massnahmen haben bereits sehr viel bewirkt. Inzwischen kenne ich noch viele weitere. Ayurveda schenkt uns wertvolles Wissen darüber, wie Frauen nach der Geburt gestärkt und genährt werden können – körperlich wie seelisch. Mütter in dieser besonderen Zeit zu begleiten, liegt mir am Herzen.

Meine Vision ist es, mit meiner Arbeit das Leben der Menschen zu bereichern – indem ich sie begleite, in ihre volle Kraft zu kommen.

Mit YUJ verbinde ich traditionelles Wissen mit den Bedürfnissen unserer modernen Lebensweise.



Nina Kunz

Dipl. Yogalehrerin BDY/EU (2019-2022)

Naturheilpraktikerin in Ayurveda-Medizin i.A. (2024 – 2027)

WOCHENBETTBEGLEITUNG

«Was mich an Yoga und Ayurveda am meisten fasziniert, ist –
nebst dem Wissen selbst – das, was entsteht, wenn wir es
wirklich verinnerlichen.»

Mitten in meinem Familienalltag geschieht die Umsetzung inzwischen auf
eine natürliche Weise. Mein Blick ist klarer, mein Alltag bunter und mein
Körper widerstandsfähiger geworden. Ich bin begeistert von der kraftvollen
Wirkung dieses Medizinsystems, das sich an den Gesetzen und Rhythmen der
Natur orientiert. Nach all den Jahren spüre ich die Vitalität, die entsteht, wenn
ich mich danach richte.

Mich überzeugt besonders, wie jeder Mensch individuell und ganzheitlich
gesehen und behandelt wird. Bereits zweimal durfte ich durch eine Pancha-
Karma-Kur in Indien die positiven Veränderungen an Körper und Geist
erleben.

Die Weisheiten von Yoga und Ayurveda sind für mich weit mehr als
traditionelle Lehren. Sie sind ein wertvoller Kompass für ein gesundes und
bewusstes Leben. Und genau das möchte ich weitergeben.



WOCHENBETTBEGLEITUNG

WAS STECKT HINTER YUJ?

Das Wort YUJ (gesprochen «iutsch») stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „vereinigen“. Im weiteren Sinne meint es die Wiederherstellung der inneren Ordnung auf körperlicher und mentaler Ebene.

Dabei beziehe ich mich auf das wertvolle, jahrtausendealte Wissen aus Ayurveda und Yoga. Zwei Lehren, die auf den Gesetzen der Natur beruhen und aufzeigen, wie der Mensch ein möglichst glückliches Leben führen kann. Emotionale, mentale, körperliche und spirituelle Aspekte werden dabei gleichermassen berücksichtigt.

Mir ist eine fundierte und undogmatische Herangehensweise wichtig. Im Zentrum steht für mich immer der Mensch als Ganzes. Jeder Weg ist einzigartig und verdient Raum, Zeit und Aufmerksamkeit.



FAQ - Häufige Fragen beantwortet

Für wen ist die Wochenbettbegleitung geeignet?

Für alle Frauen nach der Geburt. Unabhängig davon, ob es ihr erstes oder ein weiteres Kind ist, ob sie eine vaginale Geburt oder einen Kaiserschnitt hatte.

Ab wann kann ich mich anmelden?

Am besten während der Schwangerschaft, damit wir uns vor der Geburt kennenlernen und alles in Ruhe besprechen können. Ich kann dir im Vorgespräch auch noch wertvolle Tipps für die Schwangerschaft und Geburt geben. Eine Anmeldung kurz vor oder nach der Geburt ist ebenfalls möglich (je nach Verfügbarkeit).

Wann finden die Hausbesuche statt?

Die genauen Termine planen wir gemeinsam nach der Geburt. Abgestimmt auf deinen Alltag mit dem Baby und dem Rhythmus deiner Familie.

Können mein Partner und das Baby bei den Besuchen dabei sein?

Bei den Hausbesuchen steht dein Wohl im Mittelpunkt. Am meisten profitierst du, wenn du für diese Zeit so viel Ruhe wie möglich hast. Dein Partner und dein Baby sind willkommen. Ich passe mich deiner Situation und deinen Bedürfnissen an.

Was passiert, wenn das Baby früher / später kommt?

Kein Problem. Wir passen die Begleitung an deinen tatsächlichen Geburtstermin an.

Ist die Begleitung auch bei Schwierigkeiten wie Stillproblemen oder Baby-Blues hilfreich?

Ich begleite dich ganzheitlich auf der körperlichen und emotionalen Ebene. Ich kann zu diesen Themen hilfreiche Inputs aus der Naturheilkunde geben, die sehr unterstützend wirken können in solchen Situationen. Bei allen medizinischen Fragen ist es jedoch wichtig, dass du auch mit medizinischen Fachpersonen zusammenarbeitest (Hebammen und Ärzten).

Bietest du eine Begleitung in der Schwangerschaft an?

Nein, nicht spezifisch. In unserem persönlichen Erstgespräch gebe ich dir jedoch wertvolle Tipps für die Schwangerschaft und bevorstehende Geburt.

Werden die Leistungen von der Krankenkasse übernommen?

Nein. Mein Angebot umfasst zudem Leistungen, die grundsätzlich nicht kassenpflichtig sind.

Übernimmst du Hausarbeiten oder hütet du mein Baby?

Nein. Es geht in diesem Programm ausschliesslich um die Betreuung, Beratung und Pflege der Mutter.

WOCHENBETTBEGLEITUNG

YUJ · AYURVEDA & YOGA

BEREIT FÜR DEIN WOCHENBETT?

Melde dich gerne für ein unverbindliches und kostenloses Gespräch.

Nina Kunz
YUJ · Ayurveda & Yoga · Zürichsee

www.yuj.ch · nina@yuj.ch

